

介護予防の通いの場(サロン) 日常生活圏域「東区」実施状況一覧

	No.	サロン名	活動場所	活動日・活動時間	参加対象者	サロン内容
青葉	1	いきいき百歳体操 青葉2丁目柏会 (青葉2丁目町内会)	青葉2丁目町内会館 青葉2丁目8-13	毎週月曜日 10:00~12:00	高齢者	介護予防体操・茶話会
	2	いきいきサロン幸寿会 (青葉5丁目町内会)	鉄東コミュニティセンター 青葉5丁目8-2	①毎週水曜・金曜日 13:00~15:00 ②毎月第2土曜日(老人会) 13:00~16:00	60歳以上の町内会員	①介護予防体操 ノルディックウォーキング ②茶話会・食事会・いろいろな遊び
	3	介護予防教室 (千歳市介護予防センター) 東雲町1丁目11番地	鉄東コミュニティセンター 青葉5丁目8番2号	10:00~11:00 1時間 令和7年度の予定 4/3・5/1・6/12・7/3・8/7・9/4 10/2・11/6・12/4・1/8・2/5・3/5	65歳以上の千歳市民 事前の参加予約が必要 介護予防センター 0123-23-0012	いきいき百歳体操・健康や生活 に役立つ情報に関するミニ講話等
	4	子育てサロン 「みんなであ・そ・ぼ」 (第4地区民生委員児童委員)	ひので児童館 青葉5丁目8-8	毎月第2火曜日 10:00~11:30 ※1. 4. 8月はお休み	未就学の子供や妊婦	玩具遊びや絵本の読み聞かせ、自由 な時間をおもちゃで遊んだり、手遊 び等
	5	青葉6丁目きらく会 (老人クラブ) いきいきサロン	青葉6丁目町内会館 青葉6丁目11-3	①毎月第2火曜日 12:00~14:00 ②年4回	①老人クラブ会員 ②町内会員	①カラオケ・脳トレ・茶話会 ②茶話会・脳トレ
日の出	6	いきいき百歳体操 (あけぼの団地町内会)	あけぼの団地町内会館 日の出3丁目8	毎週月曜日 10:00~11:15	高齢者 町内会員	茶話会・いきいき百歳体操
	7	ふれあいサロン会 (日の出南町内会)	日の出南町内会館 日の出4丁目5	年6回不定期 2ヶ月に1度を目安 10:00~12:30	町内会員 子育て中の親子(正月 に子ども会を実施)	茶話会・食事会・頭の体操ゲーム カラオケ・フラワーアレンジメント 5月~10月パークゴルフ大会(6回) 降雪のない期間ラジオ体操を実施 (夏休み期間学生も参加)
	8	町内会ふれあいサロン (日の出東町内会)	日の出東町内会館 日の出5丁目6-6	①毎月第4水曜日10:00~15:00 ②毎月第2・4金曜日18:00~20:00 ③2月・6月 10:00~15:00 不定期各月1回	町内会員	①茶話会・食事会 ②カラオケ ③麻雀・囲碁・将棋
旭ヶ丘	9	旭ヶ丘ふれあいサロン (旭ヶ丘町内会)	旭ヶ丘町内会館 旭ヶ丘3丁目8-1	毎週木曜日 10:00~11:30	65歳以上の町内会員	介護予防体操・茶話会

介護予防の通いの場(サロン) 日常生活圏域「東区」実施状況一覧

	No.	サロン名	活動場所	活動日・活動時間	参加対象者	サロン内容
寿	10	いきいきサロン (寿町内会)	寿町内会館 寿1丁目7-7	毎月第3木曜日 10:00~11:30	町内会員	介護予防体操・茶話会
	11	寿会 (老人クラブ)	寿町内会館 寿1丁目7-7	毎月第2・4日曜日 13:00~15:00	65歳以上の会員	茶話会
	12	カラオケ&カフェ夢	店舗 寿2丁目10-8	平日・土曜日 (木曜・日曜・祝日は休み) 11:00~15:00	どなたでも	食事付カラオケ 歌い放題 1,300円
弥生	13	ふれあいサロン (弥生町内会)	弥生町内会館 弥生2丁目7-2	毎月第4日曜日 10:00~11:30	高齢者	介護予防体操・茶話会 簡単なゲーム等
	14	子育てサロン「スマイル」 (第11地区民生委員児童委員)	しゅくばい児童館 弥生2丁目7-4	毎月第4月曜日 10:00~11:30	未就学児童	絵本の読み聞かせ、紙芝居 玩具遊びなど
	15	広域サロン雀の会 (寿、弥生、旭ヶ丘、梅ヶ丘1丁目町内会)	祝梅コミュニティセンター 弥生2丁目7-10	毎週土曜日 9:00~13:00	高齢者	麻雀 会場費 200円/1回
	16	介護予防教室 (千歳市介護予防センター) 東雲町1丁目11番地	祝梅コミュニティセンター 弥生2丁目7番10号	10:00~11:00 1時間 令和7年度の予定 4/22・5/27・6/24・7/22・8/26・9/30 10/28・11/25・12/23・1/27・2/24 3/24	65歳以上の千歳市民 事前の参加予約が必要 介護予防センター 0123-23-0012	いきいき百歳体操・健康や生活 に役立つ情報に関するミニ講話等
梅ヶ丘	17	若葉はまなす会 (若葉団地町内会老人クラブ)	若葉会館 梅ヶ丘2丁目9 メムシ公園パークゴルフ場	①毎週月曜日10:00~12:00 (1月・2月休み) ②毎週月曜日13:00~15:00 (1月・2月休み) ③5月~10月毎週水曜日9:30~ (36ホール終了時まで) ④5月~10月毎週金曜日10:00~12:00 11月~4月毎週水・金曜日10:00~12:00 ⑤毎月第2・4金曜日	若葉はまなす会員 カラオケ有志会親睦会	①健康体操 ②カラオケ ③パークゴルフ ④卓球 ⑤カラオケ有志会親睦会(200円)

介護予防の通いの場(サロン) 日常生活圏域「東区」実施状況一覧

	No.	サロン名	活動場所	活動日・活動時間	参加対象者	サロン内容
住吉	18	住吉北睦会 (住吉北老人クラブ)	住吉北町内会館 住吉3丁目6-3	毎月第1・3日曜日 13:00~15:00	60歳以上会員	茶話会・食事会 室内スポーツ(年2回)
	19	いきいきクラブ (住吉北町内会)	住吉北町内会館 住吉3丁目6-3	毎週金曜日 13:30~15:00	町内会員	いきいき百歳体操 かみかみ百歳体操・脳トレ
	20	ちょこっと茶屋 (社会福祉協議会)	コープさっぽろパセオ すみよし店 (トドックステーション) 住吉4丁目14-11	毎月第1木曜日 10:00~11:30	どなたでも	握力測定・健康相談・脳トレクイズ 健康に関する講話など
	21	住吉福寿会 (住吉4丁目老人クラブ)	寿の家住吉会館 住吉5丁目7-8	年5~6回(第1火曜日) 12:00~14:00	老人クラブ会員	食事会・茶話会 年2回旅行あり(希望者) 介護予防体操月4回実施
	22	ふれあいサロン (住吉5丁目町内会)	寿の家住吉会館 住吉5丁目7-8	第3月曜日(冬期間12月~2月休み) 13:00~15:00	町内会員	介護予防体操・食事会・茶話会 脳トレ・出前講座(年1回)
	23	町内会ふれあいサロン (住吉2丁目町内会)	鉄東コミュニティセンター 青葉5丁目8-2	年8回程度 不定期 7月~12月・1月・3月 13:00~15:00	町内会員	介護予防体操・茶話会・食事会 健康講座・パークゴルフ・カラオケ カーリンコン・ストレッチなど 福祉けん玉・ボッチャ
豊里	24	笑顔の集ういきいきサロン (豊里町内会)	豊里町内会館 豊里4丁目4-8	毎週金曜日 10:00~11:00	高齢者 町内会以外の方も 参加可能	介護予防体操 ふまねっと
	25	豊寿会 (豊里老人クラブ)	豊里町内会館 豊里4丁目4-8	毎週金曜日 10:00~11:00 食事会・花いっぱいコンクール参加 福祉バスにて研修旅行	老人クラブ会員	いきいき百歳体操 食事代200円~500円
東郊	26	町内会サロンえんがわ会 タンポポ会 (東郊町内会)	東郊町内会館 東郊1丁目5-9	毎週水曜日 10:00~12:00	高齢者 町内会員	介護予防体操・ふまねっと・絵手紙 茶話会
稲穂	27	介護予防サロン『歩む会』	稲穂町内会館 稲穂1丁目7-19	毎週水・金曜日 9:30~11:00	65歳以上の町内会員	介護予防体操、ふまねっと、茶話会 ノルディックウォーキング

介護予防の通いの場(サロン) 日常生活圏域「東区」実施状況一覧

	No.	サロン名	活動場所	活動日・活動時間	参加対象者	サロン内容
稲穂	28	稲穂寿会 (老人クラブ)	稲穂町内会館 稲穂1丁目7-19	毎月第2・3木曜日 10:30~12:00	老人クラブ会員	ふまねっと・スロットボール 【その他の活動】 ゲーム大会・日帰り温泉・忘新年会 カラオケ同好会:4月~3月(毎週火曜日) パークゴルフ同好会:4月下旬~10月
清流	29	ふれあいせいりゅう (清流町内会)	清流町内会館 清流2丁目4-1	奇数月の第2日曜日 13:30~15:30 年6回	町内会員・高齢者	茶話会・脳トレ・クイズ 折り紙など
	30	清流親和会 (清流老人クラブ)	清流町内会館 清流2丁目4-1	毎月第3日曜日 誕生会:2ヶ月に1回 茶話会:2ヶ月に1回	65歳以上の町内会員	カラオケ:13:00~16:00 誕生会:11:00~13:00 茶話会:10:00~11:30 その他脳トレなど
	31	清流子育てサロン (第5地区民生委員児童委員協議会)	清流児童館 清流2丁目4-2	毎月第4水曜日 10:30~11:30 (7月・12月はお休み)	全子育て世帯	読み聞かせ、運動あそびなど
	32	北星病院 健康教室	北星病院通所リハビリ センター 清流5丁目4	毎月第4木曜日 月1回 13:00~14:00	どなたでも	介護予防体操 理学療法士による各種講話や体操
新川	33	新川老人クラブ集会 (新川連合会)	新川連合会館 新川225-1	毎月11日 定例会 9:30~14:00	高齢者	介護予防体操・茶話会・食事会 年2回道路の缶拾い
泉郷	34	泉郷老人クラブ (泉郷連合会)	泉郷公民館 泉郷289-17	不定期 10:00~13:00	老人クラブ会員	茶話会・パークゴルフ スロットボールなど 年会費1,500円
協和	35	協和みのりクラブ (協和連合会老人クラブ) ※令和6年度は活動休止中	千歳公民館協和分館 協和842-6	月1回 毎月15日 9:30~14:00	高齢者	茶話会・食事会・ゲームなど 年会費1,000円 年2回道路の缶拾い
東丘	36	東丘白樺会 (東丘連合会)	寿の家東丘会館 東丘1363-2	毎月1日 10:00~14:00 ※都合により日程変更あり	東丘白樺会の会員の方	茶話会、食事会、脳トレ、 ビンゴゲーム